RÖSTVÅRD



Ebba Nilsdotter

INNEHÅLL

F Ö R O R D

Bakom detta arbete ligger tjugu års utforskande av rösten, dess uppkomst och beteende, fram till ett tekniskt medvetande.

Var och en, som studerar enligt denna metod, kan tillgodogöra sig detta medvetande och därmed

förstärka,

skydda och

utveckla

sin röst till ett lydigt instrument,

utan oro för skador och

med stämband, som förblir smidiga upp i hög ålder.

Ebba Nilsdotter

Anteckningar, nedtecknade och sammanställda
av Lennart Broodh, Bjästa.

T A L U T V E C K L I N G

Talutvecklingen hos barn anses genomlöpa följande perioder:

skrik
joller
härmning
språkförståelse
ett-ords-satser
fler-ords-satser och
full talförmåga.

Hastigheten i talutvecklingen växlar kraftigt mellan olika barn, men i allmänhet kommer

- det första ordet före ett års ålder
- två- och tre-ords-meningar vid två års ålder och
- tydligt uttal vid ungefär fyra års ålder.

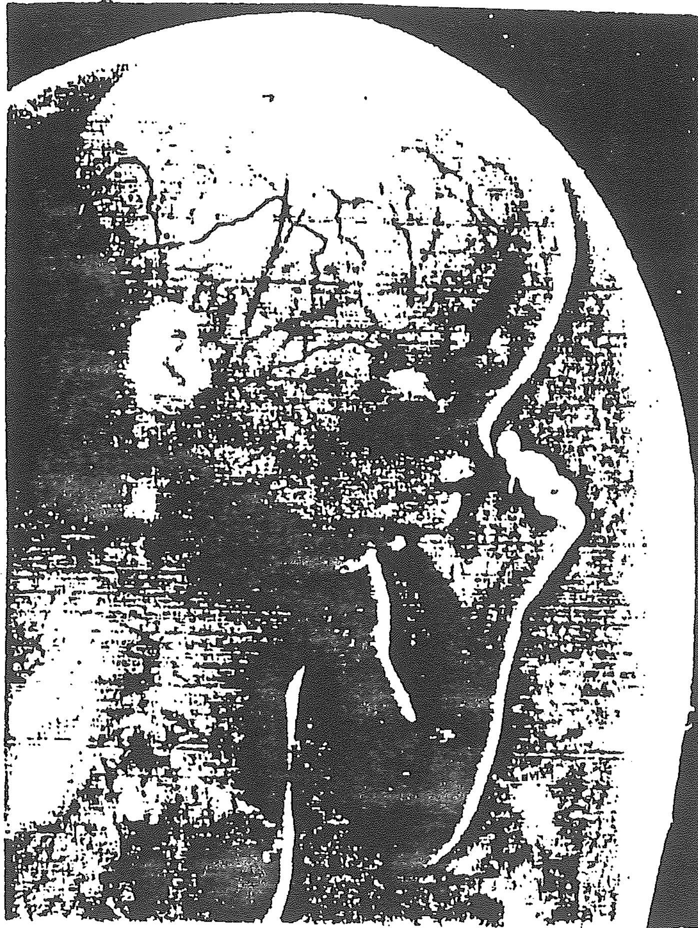
Låt oss se närmare på detta med talutveckling.

<u>Harmoniska, lyckliga och spontana barn har rösten perfekt placerad - med "magstöd" och allt.</u>

Hur tränas tungan från början?

Sugreflexen tränas redan under fosterstadiet, då fostret suger in fostervatten.

Den berömde fotografen Lennart Nilsson har på bild visat ett foster, som suger på tummen.



4½ månad och drygt 20 centimeter.

Tummen är bra att ha redan nu, men inte som tröst, utan för de trägna sugövningarna, som sätter igång så fort handen kommer i närheten av munnen och tummen slinker in.

När barnet är nyfött, är det första som sker, att buken höjs och bukmuskulaturen skjuter iväg ett skrik upp genom en öppen mun - **primalskriket.**

Redan nu ligger allt rätt och förberett.

- **Ansatsröret är helt fritt.**

  Om ett barn får skrika för länge, så att underkroppen ej orkar resa sig vid skriket, bryts ansatsröret och man har kunnat konstatera skrikknutar redan från tre veckors ålder.

- På ett nyfött barn ligger således tungan långt fram i munnen.

  När barnet läggs till bröstet, aktiveras den "invanda" sugreflexen, dvs tungan lyfts mot bröstvårtan och sugningen kommer igång utanför moderslivet.
  Detta är inte enbart en oral företeelse, utan det sker med samma muskulatur, som aktiverade primalskriket (stödet).

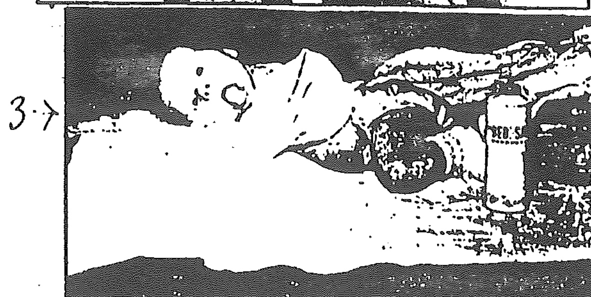
  Hela tiden suger alltså barnet med stöd från bukmuskulaturen. I sugreflexen ingår bukstödet som en självklar del.

- Det nyfödda barnets "klumpiga" tunga är helt avslappnad. Vänder man barnet på mage, så trillar tungan fram.





3.



Under de första dygnen andas barnet inte genom munnen, på grund av att det då av naturen "tvingas" in i sugreflexen. När barnet suger, andas det genom näsan.

Sug på tummen, så känner du var "stödet" ligger.

Sugningen är alltså mycket väsentlig för talutvecklingen.

Ett barn, som suger bröstet länge, talar tidigare. Sugningen utgör den första träningen av tungmuskulaturen för det kommande talet.

Bröstsugning fordrar mer muskelarbete än nappflaska. Även stödet aktiveras och "barnmagen" försvinner fortare.

Nästa steg följer när tänderna kommer.

När de två första framtänderna i underkäken kommit upp, tränas tungspetsen att stanna innanför tänderna, som då bildar ett fäste för tungan precis vid tandroten (magnetpunkten).

Underkäkständerna ger den stadga och det stöd åt tungan och stämbanden som erfordras, för att ett riktigt tal ska kunna ta sin början.
Det är först då tungan får detta motstånd, som den kan sträckas ut i sin fulla längd och aktiveras ända bak i struphuvudet vid stämbandsfästena. Denna aktivitet formar tungan, så att vi inte tuggar eller skaver sönder densamma, när vi så småningom får våra kindtänder.

Nu kan talträningen komma igång - till att börja med i form av joller.

Genom att tungryggen, tack vare fästet mot underkäkens framtänder, rytmiskt lyfts upp bakifrån, så erhålles den första vokalträningen. När tungan nu är helt avslappnad, kan den övas att anpassa sig till den satsmelodi och den språkrytm, som föräldrar och omgivning utnyttjar i sitt tal.

Alla människor är byggda på samma sätt och vi har alla reflexer gemensamma oberoende av ras, men språken skiljer sig.

Tungan, som är det organ som har mest muskler, blodkärl och nerver samlade på ett ställe, är från början mycket klumpig och får först så småningom sin form, tack vare stödet mot underkäkens framtänder.

I vila ska tungspetsen vila mot underkäkens framtänder, och hårda gommen ska fyllas med tunga.

Kindtändernas ankomst indicerar

- att nu ska barnet börja att själv tugga sin föda och

- nu inträder den medfödda **sväljreflex-rörelsen**, vilket innebär, att när du biter ihop kindtänderna

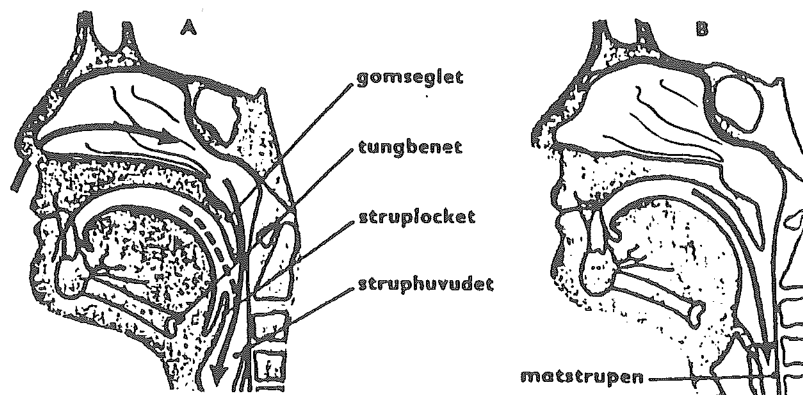
  - går en reflex från hjärnan, dels till tungspetsen, dels till struphuvudet, att nu kommer föda och

  - tungspetsen förs upp mot hårda gommen för att föra födan bakåt mot matstrupen, samtidigt som

  - struplocket fälls ned för att skydda andningsorganen genom att förhindra intrång i luftstrupen.

Hävstångsarmen.

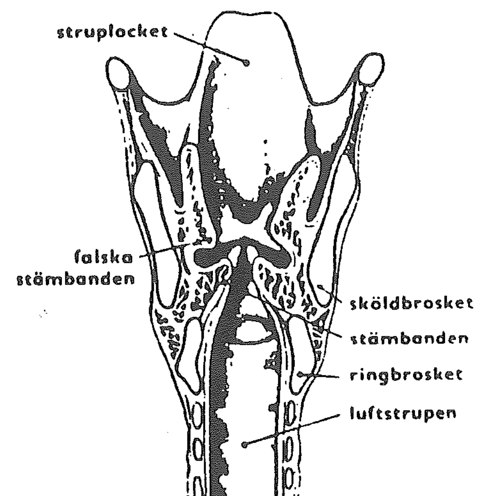
Hur vi sväljer födan (t.h.). När man andas (A) passerar luften genom näsan eller munnen och in i luftstrupen. Vid sväljning (B) höjs struphuvudet och tungbenet, så att struplocket lägger sig över struphuvudet — födan går ned i matstrupen.



Stress i form av sorg, ilska, förtvivlan, rädsla att ej klara av sin uppgift - hård psykisk press över huvud taget - ger tyvärr också till följd, att vi "biter ihop tänderna", vilket får den effekten, att vi nu hamnar i sväljreflex-rörelsen.
Detta leder nu i sin tur till, att talapparaten låses i ett för tal och sång helt omöjligt läge.
Detta tillstånd brukar benämnas "stresskäke" och är mycket vanligt.
(Se sid 30).

Vid stresskäke uppstår snart torrhet i mun och svalg.

De äkta stämläpparna avger ingen fukt, utan det är de falska stämläpparna, som förser de äkta med den erforderliga fuktigheten.
Även körtlar i fickan mellan de falska och de äkta stämläpparna bidrar med vätska.



Struphuvudet i genomskärning. Det är uppbyggt av brosk, ligament och muskler och klätt med slemhinna.

Om tillräcklig fuktavgivning icke sker, uppstår snart en sk torrkatarr på de äkta stämläpparna. Sök då läkarhjälp av specialist.

Läkare, som är ovana vid denna åkomma, har oftast svårt att kunna diagnosticera torrkatarrer och det kan ställa till problem.

FEL PÅ TALAPPARATEN HÖRS OMEDELBART PÅ LJUDET!!!

Hur kommer man då tillrätta med detta?

"Demostenes kiselstenar", alltså:

- kautchuk mellan käkarna (vid kindtänderna) är effektivt för att få eleverna att uppleva hur spända de är i käkarna.

- tung-gymnastik

I N S T R U M E N T E T

Vi glömmer ofta, att människokroppen - hela kroppen - måste vara med, om vi effektivt ska använda talorganen som instrument för tal och sång.

Detta har inte endast betydelse för de signaler som kroppen ger ut genom sitt "kroppsspråk", utan i ännu högre grad genom den **tonkvalitet**, som stämbandstonen får genom det sätt på vilket vi behandlar vår kropp, när den används som instrument för tal och sång.

Det är självklart för var och en

ATT DET EJ GÅR ATT SPELA PÅ ETT BRUTET, MISSHANDLAT INSTRUMENT, men att

samma regel gäller för den egna kroppen tycks vara svårare att förstå.

Ansatsröret måste vara obrutet!!

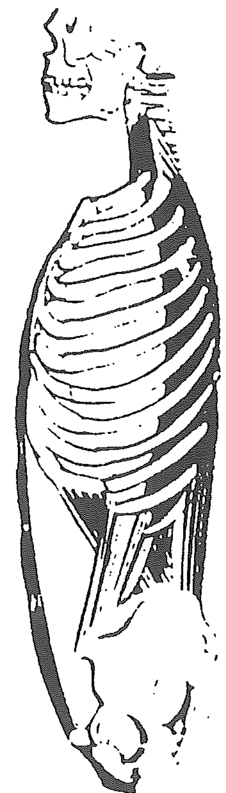
Alltså:

- Kontrollera att kroppen hålls rak och naturlig, både en face och i profil.
  Viss manipulation kan här bli nödvändig (se nedan).

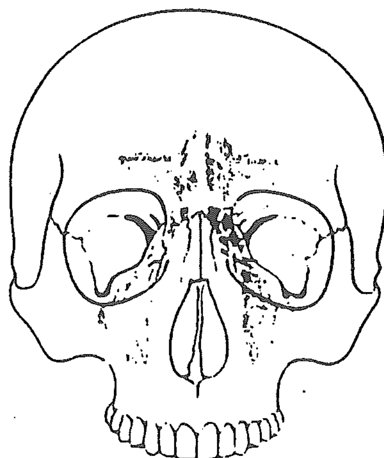
- Håll också efter eventuella katarrer eller torra slemhinnor.
  Detta ger sig tillkänna på så sätt, att man ej kan "komma igenom".
  Hålrummen har inte tillräcklig elasticitet.

- Finns magmuskler? Är dess hårda och låsta - eller elastiska?

- Mår eleven bra i övrigt? Fysiskt? Psykiskt?



Muskulatur. Kraftiga muskler på ryggsidan håller kotpelaren upprätt och motverkar dessutom bålens och de inre organens tyngd, som strävar att böja kroppen. Bukmusklerna, som träder i funktion när kroppen lutas framåt, är betydligt mindre utvecklade.



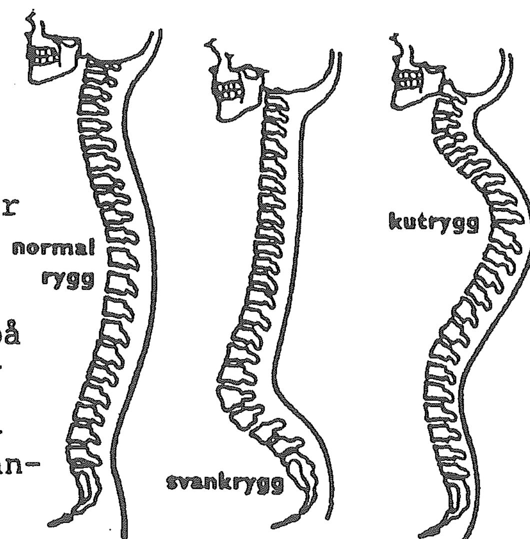
B Näsans bihålor, med undantag av kilbenshålan

Kroppsställning: stående

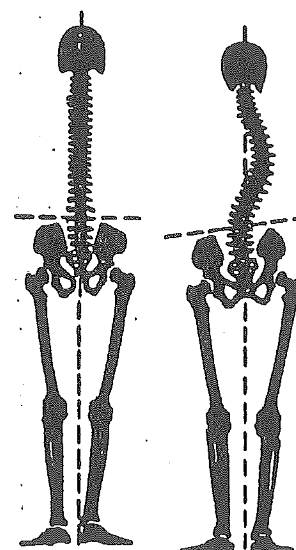
- Stå rakt och naturligt.

  Sned rygg påverkar stämbanden. Genom att vi alltid kompenserar snedhet, så blir det press på instrumentet någonstans.

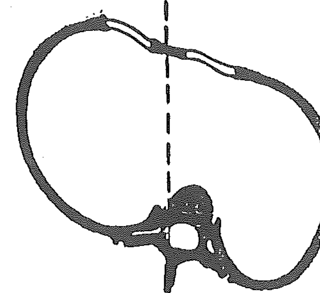
  Sned höft pga olika längd på benen, eller tvärtom, återverkar på halsmuskulaturen, vilket i sin tur snedbelastar struphuvudet och stämbanden.



Undertecknad har arbetat sedan många år med med. dr. Lennart Silverstolpe, Solna, som, i de fall då ryggen, nack-kotpelaren eller käkarna ligger fel, manipulerar dessa att åter komma i balans till en helhet.



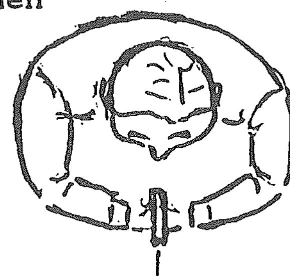
Ett tryck av nack-kotpelaren mot struphuvudet påverkar (skadar) stämbanden och kan utlösa att stämbanden kommer i obalans (blir olika långa), varvid svåra skador kan uppstå, då man nu ej kan sluta stämbanden utan att bruka våld.
Detta tillstånd ger sig tillkänna i form av svåra röstbesvär, heshet och till och med sår.
I flera fall har det visat sig, att elever helt i onödan utsatts för kirurgiska ingrepp.



Om ett ben är för kort blir ryggen sned i sidled. Vid sjukdomen rakit kan revbenen ibland förändra form, och även då blir ryggen sned.

- Kontrollera att ej "mikrofonställning" förekommer. (Bild) Axlarna rakt ut åt sidorna, utan spänningar.

  Mikrofonställning, dvs den ställning, som vissa artister har, när de håller mikrofonen hårt framför sig med båda händerna. Detta förhindrar bröstklangen.



Kroppsställning: sittande.

- Korsa benen under stolen och lyft benen under dig.

  Känn sittpunkten runt svanskotan, fäll bakåt, framåt och runt åt sidorna och balansera på detta sätt "i spiral", så får du fatt i "magstödet".

  Låt ena fotens tår vila mot golvet.

  I denna ställning anpassas sittställningen efter din egen benlängd, oberoende av stolens höjd och du "tvingas" att använda magstödet, vilket gör dig starkare, genom att bukmuskulaturen aktiveras, och du vilar "i stödet", även när du inte talar.

  På detta sätt tränas stödet. Samtidigt stärks även ryggen och du blir ej trött.

- Sitt balanserat, på hela stussen
  - men ej för långt in och
  - utan stöd.

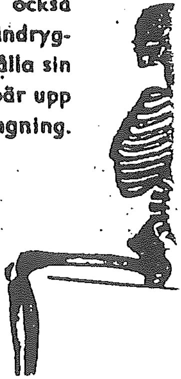
  Vi är inte födda med stol under stussen.

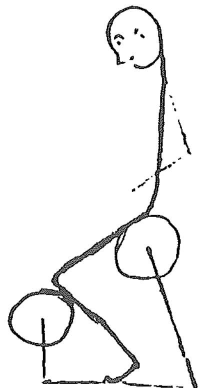
  I kulturer, där man inte använder stolar, sitter man på huk eller som skräddare med benen i kors.

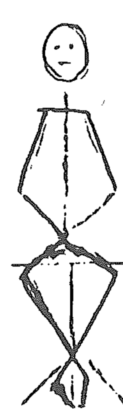
  Man sätter sig alltså på **"sittpunkten"** och inte som den "moderna" människan - i **en stol** - där man sedan sitter och gungar.

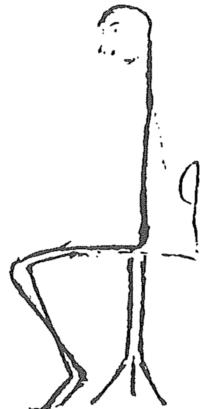
  När vi sitter på sittpunkten eller balanspunkten, så har vi fortfarande kvar vår rörelsefrihet och kroppen vilar på ett aktivt sätt som stärker buk- och ryggmuskler och aktiverar magstödet.

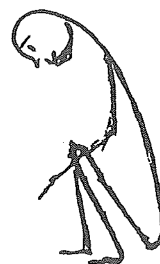
En felaktig sittställning är också skadlig. Det är viktigt att ländryggen (»svanken») får bibehålla sin rätta krökning, så att den bär upp överkroppen utan ansträngning.

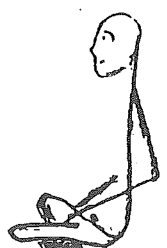












- Höfterna hindras från att vänja sig vid sned ställning.
- Axlarna faller ned på ett absolut riktigt sätt och
- har du sedan satt tungspetsen i "magnetpunkten", så upplever du en aktiv vila i stödet.

Nu är du alltid beredd att aktivera talet.

"<u>Man ska vila i sig själv rotad - men ändå växande i en spiral</u>".
Zenbuddismen.

Du får ej vara avslappnad när när rösten ska användas. Du ska vara aktiverad i vila - både som talare och lyssnare.

Känn "spiralen".
Den, som sitter rätt, blir ej trött.

Talorganet.

Talorganet består av

- struphuvud
- stämbanden
- ansatsrör, (hålrummet ovanför stämbanden), dvs
  - . svalget,
  - . munhålan,
  - . näshålorna och
  - . läpparna,

  vilka tillsammans tjänstgör som resonanslåda.

Tonen ansätts ända nere i det erotiska centrat (könet).

När vi talar aktiveras
  ca 200 muskler genom
  ca 100 000 nervsignaler.

I yoga talar man om olika chakra:

. rot- chakra,
. hjärt- chakra,
. bröst- chakra,
. strup- eller hals-chakra,
. pann- chakra och
. kron- chakra.

Rösten ska fungera och vibrera genom alla dessa chakra. (Det lär finnas en sekt i Tibet, som sjunger genom alla dessa chakra).

(Stödbilder för tanken:
- "Sugningen - magstödet" (kopplingen),
- "motståndet" i underkäkständerna,
- sammanbitningen,
- "hävstångsarmen",
- människan som "instrument"
- stämbanden.)

will
male

FATHER
white light

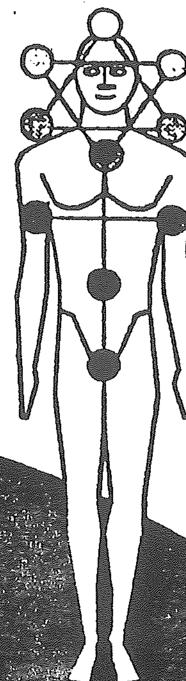
spirit
female

Endocrine gland / *nervous plexus*	Sense / element	Note / color	
pineal gland / *brain*	empathy / inner light	B / violet	unity (enighet)
pituitary gland / *carotid plexus*	ESP / inner sound	A (midnattsblå) / indigo	consciousness (medvetenhet), awareness (uppmärksamhet)
thyroid / *cervical plexus*	hearing / ether	G / blue	expression, receiving (uttryck, mottaglighet)
thymus / *cardiac plexus*	touch / air	F / green	relations, love, acceptance (godtagande)
pancreas / *solar plexus*	sight / fire	E / yellow	control, power to be, intellect
gonades / *lumbar plexus*	taste / water	D / orange	sensations, fellings, food, sex, music
adrenals / *sacral plexus*	smell / earth	C / red	security, survival, trust

öppen

sluten

endocrine glands / *nervous plexus*	sens / element	note / color



MOTHER EARTH

Struphuvudet.

Tal- och sångljuden uppstår i stämbanden, vilka sitter i struphuvudet - ett organ format av fem broskstycken.

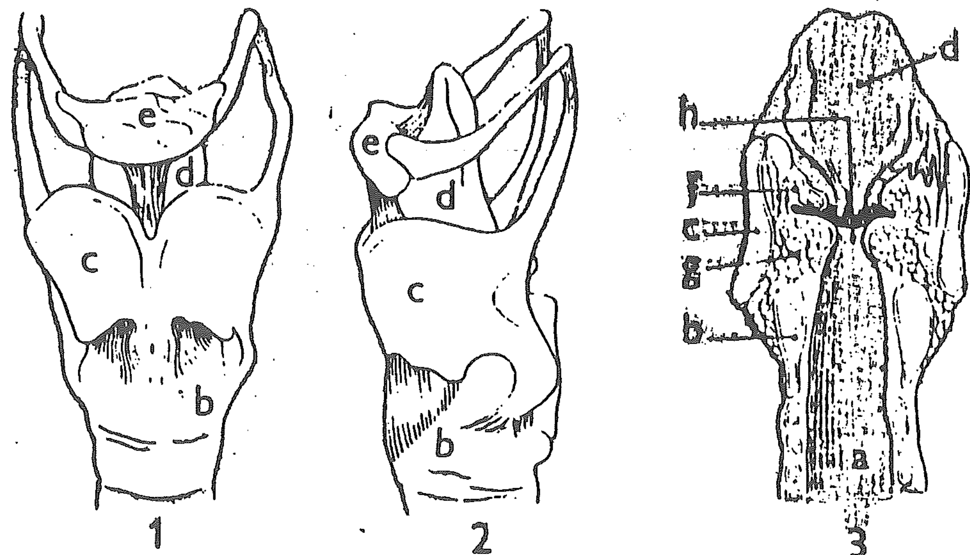
- Det största brosket, **Sköldbrosket** (c), bildar hos mannen den utbuktning som kallas adamsäpplet.
- Under sköldbrosket sitter **Ringbrosket** (b), som gränsar mot luftstrupen.
- På ringbroskets baksida vilar de två **Kannbrosken**, och
- över struphuvudet, strax bakom tungan, befinner sig, som femte brosk, det s k **Struplocket** (d).
- **Tungben** (e).

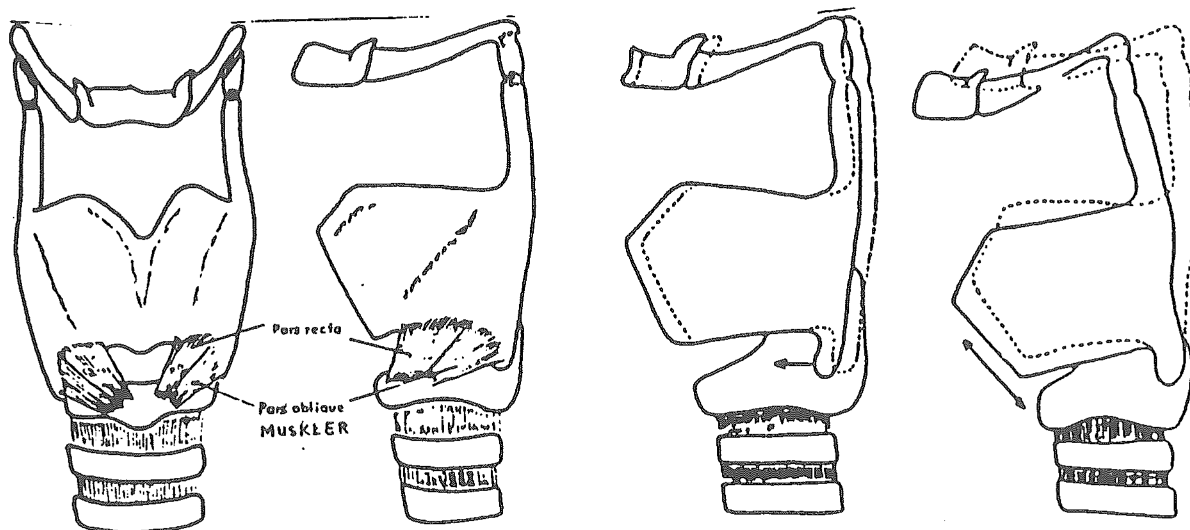
Struphuvudet är på insidan klätt med en slemhinna, som bildar två par veck:

- överst de **falska stämbanden** (f) och
- under dem de **äkta stämbanden** (g). Dessa består av fast men ändå elastisk bindväv och fäster vid de två kannbrosken.
- **Röstspringan** (h).
- **Luftstrupen** (a).

Struphuvudet manövreras, både till läge och funktion, av närmare trettiotalet muskler och ligament och speciellt kannbrosken är utomordentligt rörliga, så att stämbanden kan förkortas eller förlängas, spännas eller avslappas.
Andningsluften passerar mellan stämbanden genom röstspringan, **glottis**.

Struphuvudet: sett framifrån (1),
från sidan (2) och
i genomskärning (3).





Sammandragning av Ring-Sköldbroskens muskler, Pars recta, minskar avståndet mellan Sköld- och Ringbrosken famåt och på så sätt ökar avståndet mellan Kannbrosken och Sköldbrosket.
Sammandragning av Pars oblique, får Sköldbrosket att glida framåt på Ringbrosket, vilket ger samma verkan.

Tonbildning.

Vid in- och utandning är röstspringan vid och stämbanden slappa, men när man talar ligger stämbanden tätt intill varandra. Samtidigt ökar man lufttrycket under struphuvudet med hjälp av andningsmuskulaturen.
När luften pressas fram mellan de spända stämbanden, kommer de i svängning och en ton uppstår.
Tonens styrka bestäms av svängningarnas omfång, medan tonhöjden beror på hur snabbt stämbanden vibrerar.

De faktorer som bestämmer tonbildningen är
- luftströmmens styrka,
- röstspringans storlek och
- spänningen i stämbanden.

En stor del av språkljuden bildas dock i munnen eller näshålan och röstspringan är då helt öppen

Tungan, käkarna och läpparna ger slutgiltigt form åt ljudet, medan hålrummen i svalget, munnen, näsan och bröstet "förädlar" det.
Såväl vokaler som konsonanter får sina särskilda klangfärger i dessa resonansrum.

Alla de organ, som samverkar vid tal eller sång, får sina nervimpulser från olika nervcentra, vilka i sin tur är underordnade ett gemensamt centrum i hjärnan, tal- och sångcentrum.

Stämbanden.

När stämbanden får knutar eller sår, vid tal eller sång, tyder detta på, att de använts fel, vilket inte långsiktigt kan botas med enbart tystnad, som ej kombineras med röstträning.

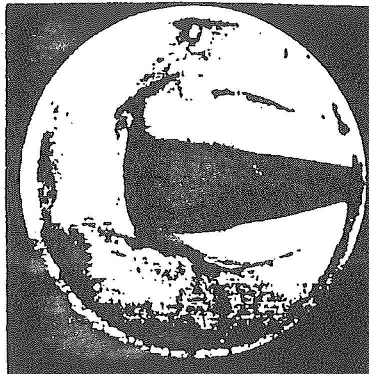
En viss röstvila är tillrådlig i början av behandlingen, då eleven brukar vara både psykiskt och fysiskt nedgången vid dessa skador, men en längre tystnad, som ej kombineras med röstträning, kan istället förvärra situationen, då stämbanden under "vilan" visserligen kanhända läks, men samtidigt förslappas de och när de ånyo aktiveras, är förutsättningarna sämre än förut och besvären återkommer med största säkerhet.

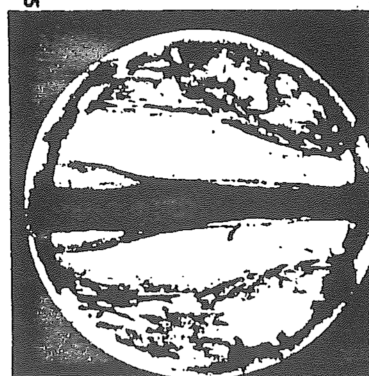
Vad som måste vidtagas är en effektiv terapi, som

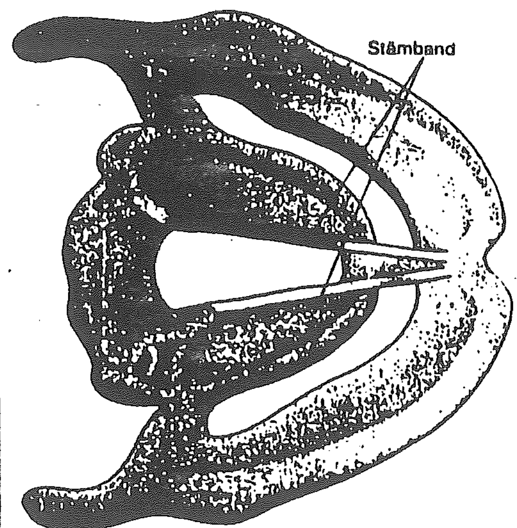
- stärker stämbandsmuskulaturen och
- tillrättalägger placeringen av tal resp. sång,
- avlägsnar spänningar och ren "felhantering" av instrumentet i form av felaktiga arbetsställningar, samt
- undanröjer medicinska fel i form av katarrer o dyl.

Motivera genom att visa:

- hur stämbanden arbetar,
- stämbandens fästen och
- hur stämbanden förlängs genom tungrörelserna.







Stämbanden skiljer svalg och luftstrupe åt och när läkaren undersöker dem syns de uppifrån (B).

Men:

En phoneater, eller halsläkare, måste först konstatera vilken art av fel det är.
Behandla aldrig en hes röst utan kontroll av phoneater.

Efter tre veckors heshet! Gå till specialist för att konstatera orsaken.
Gå därefter in med terapi för hela instrumentet.

Vid svår skada rekommenderas helst en läkare med naprapat- eller chiropraktikerutbildning eller någon sjukgymnast med denna utbildning, eftersom ryggrad, nacke, kotpelare och käke oftast ligger fel och utan manipulation av någon expert kan man ej nå "full röstbalans" och kontakt med botten-, bröst- och huvudklang.

På de första instrumenten som strängades, så märkte man,

- att en grov sträng gav en mörk ton och
- att en tunn sträng en ljus ton.

Enda sättet att ändra stämbandens grovlek är att **förändra stämbandslängden.**
Hur kan du då förändra denna utan att spänna struphuvudet?
Ta tungspetsstödet!

Genom tungspetsstödet erhålles det motstånd, som tungan behöver, för att struphuvudet ska komma i vila och bli stadigt.
Nu kan du få struphuvudet att bilda liksom ett stall i ett instrument, tack vare att du går in i vokalen bakifrån och genom att du med hög tungrot låter tungan rulla framåt och på detta sätt dra med sig stämbanden. Ju mer du sträcker upp tungroten och för tungan framåt - desto smalare blir "strängarna".

Sker ej denna rörelse - och bildas ej vokalen på detta naturliga sätt, så uppstår höggradiga spänningar i tungroten.

Den som aldrig tagit en sånglektion eller aldrig funderat på sina höjdtoner, får här problem och börjar ibland höja huvudet och luta det bakåt, för att "vicka upp" struphuvudet och på denna konstlade väg försöka förlänga stämbanden. Det är detta som ger "skrikiga" tenorer och d:o sopraner.

Var uppmärksam på torra slemhinnor och katarrer. Mycket få läkare upptäcker en torrkatarr.

För att lyckas med behandlingen måste torrkatarren åtgärdas.

För erhållande av full "flygelklang" på rösten, måste man ha

- bottenklang,
- bröstklang och
- huvudklang.

Bröstet får aldrig falla in - vilket ofta är typiskt hos mikrofonartister och personer med dålig hållning. Dra tillbaka axlarna och räta på ryggen!

ANSIKTETS MUSKLER.

Harmoniska, lyckliga barn är glada och visar då upp ett "glatt" ansikte - vilket uttryckes så här:

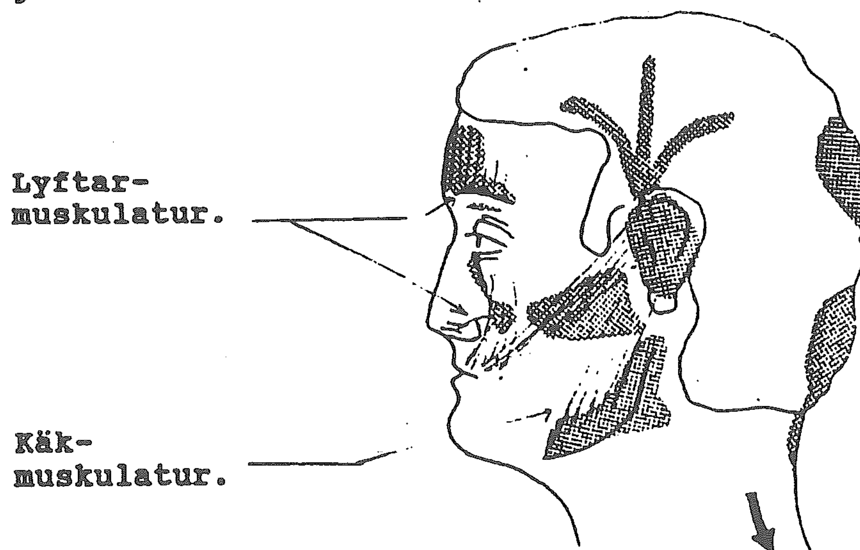
- upp med överläpp, mungipor och gom - hela överkäken lyfter man när man är glad.

När vi skrattar det stora, naturliga "flatskrattet",

- öppnar vi munnen helt,
- käken faller ned och
- tungroten välvs uppåt-framåt för att ge fri passage för skrattet, som tycks börja långt nere i magen.

En fri, självsäker, spontan människa skrattar med hela kroppen, medan en spänd, stressad, olycklig människa, av olika anledningar, stoppar skrattreaktionen på varierande ställen.
Detta är symtom på spänningar, som påverkar instrumenttet negativt och som måste bort för att instrumentet ska fungera rätt igen.

Många röstfel har alltså mer psykiska än fysiska grundorsaker.



Massera käkmuskulaturen och lyftarmusklerna.

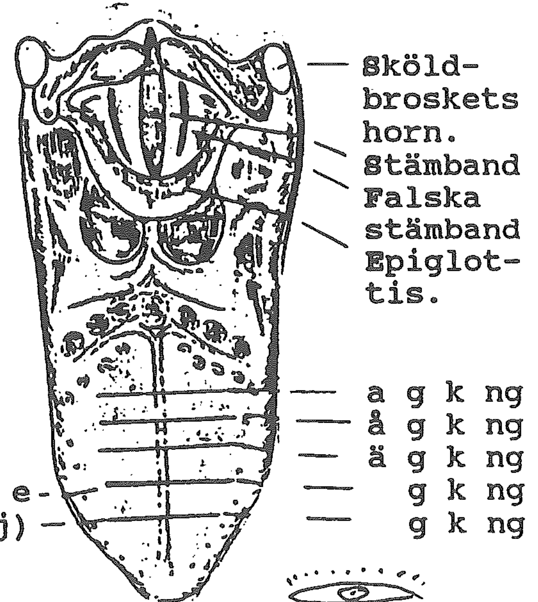
Kontrollera nackmuskulaturen.

Om tungspetsen ligger i sitt fäste (magnetfästet) och tungryggen kommer upp när vokalen bildas, så faller ju käken ned av tungans tyngd och utav käkens tyngd så ligger struphuvudet i vila.

Varenda gång man bildar en vokal, på rätt sätt, med framåtgående rörelse, så anpassar sig käken efter den tyngd som tungan ger och på detta sätt så underordnar sig struphuvudet. Det bildas ett "stall".
Vi kan alltså se struphuvudet som ett "stall" för stämbanden, som på ett instrument, och tungspetsen som den yttersta förlängningen av stämbanden upp till dess fästen via ligamenten längst bak i struphuvudet.

Lägg dig ej med de spänningar du skaffat dig under dagen och stig ej upp utan att göra dig av med de spänningar du erhållit under natten.

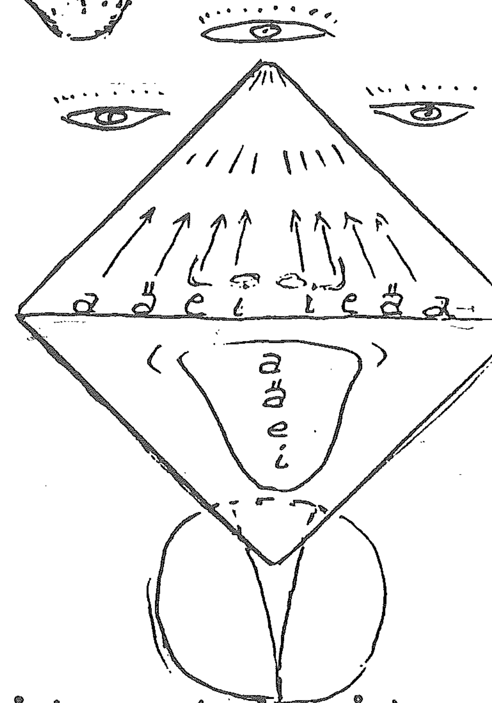
P L A C E R I N G .



Vokalernas läge på tungan

Klargör tungspetsens fixationspunkt - vilket gäller både för vila och vid vokaler och tungrotskonsonanter.

"Stöd-lyftet" ger lyftet i skelettet och gommen. Dvs mag-, bröst- och tungstöd + triangeln.



Placering

Skaffa en triangel (likbent), för att underlätta för dig att rita upp "placerings-triangeln".

Skaffa små kort till elevens minnesanteckningar.

Förklara **tungryggens "åsar"** och vikten av att ej enbart känna till dem, utan att de måste **upplevas som verkliga.** Detta uppnås genom övningarna, när tungan blir smidigare.

Varje gång
- **vokalen markeras på sin plats på tungan** (med en **ås**),
- **markera den då även i sin muskel i triangeln**
  - . **med ett lyft och**
  - . **med tungrörelsen framåt/uppåt, samt**
  - . **med en hög tungrot.** Se Stresskäke sid 30.)

Tala så småningom även **om** vikten av att vokalerna ska "flyga" ut med tungrörelserna i markeringen, enligt triangeln ovan.

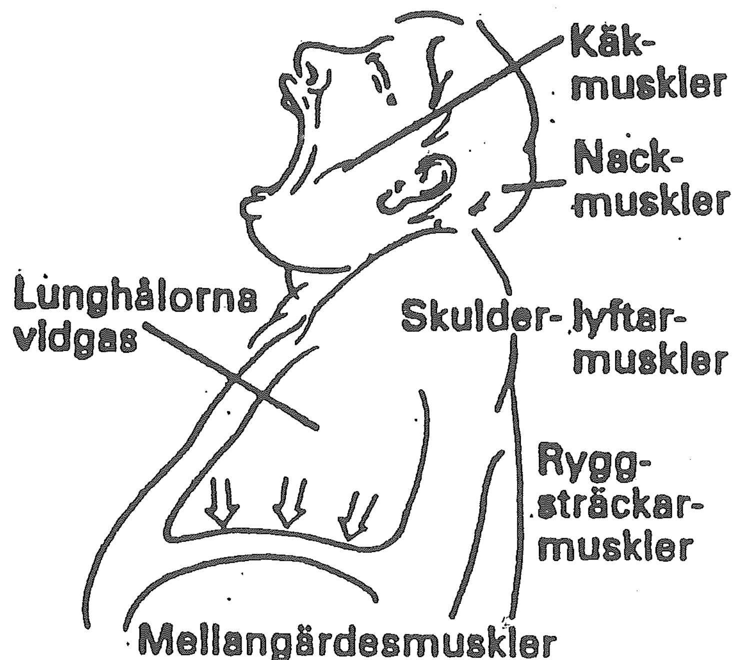
Om talet inte fungerar, beror det ibland på, att man gör sväljrörelser - sväljer ner talet - t ex vid tugggummituggning.

VARNING!
Man förstör möjligheten till riktig andning och man sväljer luft.

Så småningom kan du börja **medvetandegöra "masken"** (ansiktsmasken).

A N D N I N G E N

Vårt sätt att andas är av mycket stor betydelse för tonbildningen. Behärskar du inte din andningsteknik, kan du inte lära dig sjunga, hur väl de övriga organen än lämpar sig för sång. Resultatet blir dåligt. Andningen är lika betydelsefull för sången, som stråkföringen för fiolspelet.



Lungorna vilar på mellangärdet, som även benämnes diafragma. Det sitter som en kupol i höjd med nedersta revbensparen och består av en elastisk sen- och muskelplatta.

Den elastiska muskulatur, som omger groppen vid midjan, kan med ett sammanfattande ord kallas för **skärpmuskulaturen.**

I både bröstkorg och bukhåla finns in- och utandningsmuskler.
Om Du får upp tungan ur halsen, så öppnas andningsvägarna maximalt, vilket visat sig medföra en märkbar lättnad i hela andningsproceduren och Du kommer mera sällan att "sakna luft" i olika situationer.

Gäspen

Fråga gärna om eleven brukar gäspa någon gång. Gäspen är nämligen mycket viktig!

Vi gäspar redan i moderslivet, t o m på ett relativt tidigt fosterstadium och som en rytmiskt återkommande aktivitet i bröstkorgen. Det blir dock inga fullbordade inandningar, för då skulle det kunna bli stora "kall-supar" av fostervatten (dock 37 grader). Nu händer ingenting nedom svalg eller stämband, och knappast en droppe hamnar i vrångstrupen.

Gäspningens makliga inandningsfas tar större delen av hela procedurens ca 10 sekunder. Att en tår därvid gärna kläms fram anses bl a bero på, att tårsäckarna komprimeras när vi förvrider våra anletsdrag på det där karaktäristiska sättet.

Gäspandets innebörd ser ut att vara en aning splittrad. Oftare beror det på **sömnighet** än på kroppslig trötthet. Morgonsömnighet anses disponera för gäspning mer än kvällströtthet, men detta är individuellt.
Andra utlösande faktorer är **hunger, invärtes blödningar** samt ett antal olika slags **sjukliga störningar i hjärnan.** Med viss logik hör gäspningen till bilden i **begynnelsestadiet av sömnsjuka,** men förekommer även vid **så speciella tillstånd som t ex hjärntumörer i bak-huvudet.**

Den normala gäspningen har övervägande att göra med syrebrist i hjärnan, medan dessa **andra varianter beror på retningar direkt på "gäspcentrum".**

Gäspningen är en maximal in- och utandning. Alla våra andningsmuskler deltar för att öppna luftrörsapparaten från läpparna till lungbasen och fylla lungorna med så mycket luft som möjligt. Särskilt när man suttit länge och andats ytligt uppstår ett koldioxidöverskott i blod och lungor som reflexmässigt framtvingar en gäspning.

När vi ser en person som gäspar - t ex efter att länge ha lyssnat på ett tråkigt anförande - kopplas syn-intrycket i bakre delen av vår hjärna om till de nerver som reglerar andningen. En kraftig andningsreflex utlöses och vår egen gäspning är ett faktum - såvida vi inte lyckas kväva den.

En stressad, påpassad person kväver alltför ofta sina gäspningar och detta framkallar skadliga spänningar i käkar och halsmuskulatur.

Starta alltid avspänningsövningar med ett par ordentliga gäspningar.
- Oförlösta gäspningar måste ut
- Gäspningens betydelse (kattor och hundar)
- Glöm ej att gäspa morgon, kväll och mitt på dagen - Sträck "taket".

Gäspövning

- Intag sittställningen (kan även göras stående).
- Tryck fingertopparna mot varandra framför bröstet.
- Gäspa upp hårda gommen och gapa maximalt - gäspen ska kännas ut i ryggen.
  Tänk ej på tungan - ta ut gäspen maximalt.
- Lyft hårda gommen som om den vore mjuk - lyft och sträck.
- Spänn ut armarna med händerna knäppta framför dig
. vänd händerna med handflatorna utåt
  . gapa stort
  . sträck muskulaturen i sin fulla längd.

SPÄNN under gäspen. Tag gärna mothåll från någon eller dörrhandtaget. Gäspen ska vara så djup, att den känns ända ut i ryggen.

OBS! När vi dör tappar vi hakan - men den är faktiskt rörlig även medan vi lever.

Ovanstående övningar kan göra ont och ta emot i början. **Massera i så fall käkmuskulaturen** så att du får bort adrenalinspänningarna.
Massera lederna framför öronen - somliga har kraftig värk här. Använd gärna massage-apparat.

När du är mycket trött, ska du **sträcka ut och massera tungan och massera då även käkmuskulaturen.**

Knäpp händerna omvänt framför dig och sök få tag i ett mothåll, så tar sträckningen bättre.
Ta in maximalt med luft och vidga i ryggen mellan skulderbladen. (Se Avslappning sid. 27).

Vet, att den som har **ont i käkarna**, mycket ofta även **har ont mellan skulderbladen.** Stressymptomen sätter sig här.

Spänn inte tungan utan **dra upp gommen** istället.

Håll emot med knäppta händer. Dra! Gapa! Dra!

När du startar en gäsp, underlättar det om du startar genom att dra upp gommen och överkäken och sedan dra in underkäken. Tänj! Tänj! Detta hjälper till att få låsningen att släppa.

Mom. 1. Gör föregående övningar

- varje kväll och
- vid behov under dagen, men då måste aktivering följa, eftersom det är viktigt, att tungan åter kommer fram i ansatsläge.

Denna maximala gäspning är viktig för att du ska bli kvitt de spänningar, som du skaffat dig under dagen.

Mom. 2. Lägg dig ned på sida och fortsätt gäspa - liggande på sida.

Knyt händerna framför dig. Vänd handflatorna från dig och S-T-R-Ä-C-K vid varje gäspning. Upprepa! Viktigt både morgon och kväll!

Gapa stort! Drag in luft. Vidga i ryggen - från nacken ned till midjan i fem moment. (sid 27).

Mom. 3. **Djupandning**

Detta görs på kvällen.

Ligg på rygg med uppdragna knän. Denna benvinkel ger maximal vila för svanken, som rätas ut mot bädden. Bra vid ryggskott bl a.

Tag tungstödet och bit i dubbel tunga, så långt upp på tungan som möjligt - desto mer plats blir det bakom tungan.

Tag eau de cologne på handen och dofta på detta, så kommer bukandningen av sig själv, genom att du tvingas att andas genom näsan på rätt sätt.

Det finns röntgen på hur barn gör då de ligger vid bröstet och suger. Då går luften ut genom näsan med detsamma - du kan inte ha luft kvar när du ska svälja. Här finns då den mycket intressanta **"pausen"** - en stillhet, som verkar som en kraftsamling.

Det är alltså viktigt, att du lär dig denna paus. Du går där in i en sorts meditation.

Känns det trångt i början, så tag några djupa andetag. Gör dig av med luften i en suck - räkna till tre - dofta in genom näsan igen.

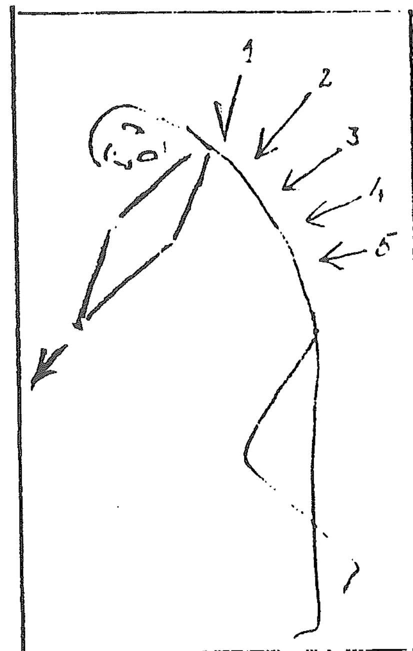
Denna andning leder till sömn efter ett litet tag. Andningspausen ska få dig att uppleva en absolut tystnad.

I och med att du lägger dig ned vid denna övning ska du erhålla den 100%-iga avslappningen. Du känner hur du dras ned mot jorden.

Det är stor skillnad mellan AVSLAPPNING, som detta är, och AVSPÄNNING, där det finns en aktiv beredskap, som kan tas i anspråk när som helst.

A V S L A P P N I N G
Kvällsövning

1. Gäsp-övning

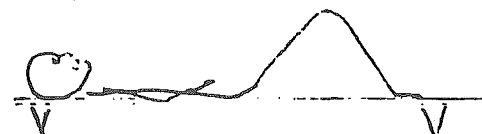


Ligg ned på sida (OBS! Ej tungfäste).

-Knyt händerna och
-sträck ut armarna framför dig
-vänd handflatorna från dig.

-Gäspa djupt (sid 24 ff)
-tänk koncentrerat på ryggpunkterna 1 till 5, en åt gången för varje gäspning och
-försök att fylla lungorna så mycket, att du varje gång kan känna hur ryggen vidgar sig vid dessa punkter.

2. När du ska sova



-övergå till ryggläge med uppdragna knän. Vila i svanken.

-Ha lågt under huvudet så att där inte finns någon press på struphuvudet och stämbanden.

-Tala om tunglägets betydelse.
Bit på "dubbel" tunga.

-Tag eau de cologne på handen och dofta in djupt genom näsan - bukandning.

Andas aldrig genom munnen utom vid gäspning.

Räkna till fyra:

ETT......

- släpp ut all luft i en djup suck - ev. medan du säger "vem är jag?"

  Känn hur du sjunker mot jorden i en djup avslappning (ej tungfäste). Du kan även bita på dubbel tunga.

TVÅ... TRE... FYR... (upp).

Denna paus är viktig!

- Vid FYR släpp upp magen, varvid en naturlig reflex suger in ny luft genom näsan.

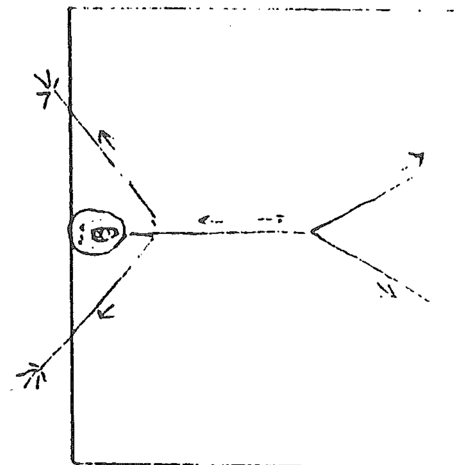
Upprepa!

Lägg dig aldrig att sova med de spänningar du skaffat dig under dagen och

Stig ej upp, utan att göra dig av med de eventuella spänningar du skaffat dig under natten.

A V S P Ä N N I N G

På morgonen vid uppvaknandet:



- Ligg på sidan.
  Sträck armarna framför dig
  och gäspa djupt.
  Känn varje kota för sig.

- Övergå till ryggläge.
  Lägg dig tvärs över sängen,
  sträck ut armar och ben,
  fingrar och tår.

- Tag tungfäste,
  välv ut tungan maximalt och
  upp med bukstödet.

- Spänn alla muskler maximalt.

- Slappna av.

- Upprepa.

Denna aktivitet på morgonen är även bra mot lågt/högt blodtryck och skall utföras innan du stiger upp ur sängen.

Magnetfältet

När du sedan lämnar sängen ska tungspetsen falla ned mot underkäkständerna och på ett naturligt sätt koppla stödet. Genast är du "aktiverad i vila" för hela dagen.

Detta ska kännas lika naturligt, som att sätta en kontakt i väggen för att göra en radioapparat beredd, även om denna inte står påkopplad.

S T R E S S K Ä K E

Stresskäken är boven i dramat i de flesta fall av röstbesvär.

Om du ej från början talar om var tungan bör ligga, ska du upptäcka, att de flesta människor går omkring med tungspetsen bakom övertänderna - eller ännu värre, bakom hårda gommen.

Enligt en undersökning, genomförd på 3000 personer och utförd av prof. Martti Helkimo vid Umeå Lasarett, har det visat sig **att 98% av det svenska folket har s k "stresskäke"**.

Vid stresskäke luras kroppen att tro, att nu kommer föda och vi går omkring i viloläge med hinder för andningen i form av

- sammanpressade käkar och
- tungan inställd för sväljreflexen d v s
  - . tungspetsen i överkäken och
  - . struplocket delvis nedfällt.

Dessa hinder låter oss ej komma ned i bukandning och medför snart en överbelastning, som till slut också ger adrenalinförgiftning i talorganets muskler.
En tidvis svår huvud- och nackvärk är vanliga symtom vid störningar i tuggapparaten.

Prof. Martti Helkimo och de flesta tandläkare rekommenderar en s k bettskena, som patienten ska ha mellan tänderna under natten för att bryta sammanbitningsreflexen och på så sätt förhindra att man utvecklar full kraft i käkmusklerna. Därmed uppnår man en avslappningseffekt på käkmusklerna och en avlastning på käklederna. En likartad effekt kan uppnås genom att lägga in ett radérgummi på båda sidor mellan kindtänderna. på dagen plus

Det kan sedermera visa sig nödvändigt att finjustera bettet hos en tandläkare genom att putsa bort ojämnheter på några tänder. Man har nämligen en sådan känslighet i käken, att man, mellan tänderna, kan känna föremål ned till två hundradels millimeters tjocklek, d v s föremål som är betydligt tunnare än ett hårstrå.

Stresskäke medför även att stämbanden "kopplas bort" och intar viloläge, vilket gör att det **fordras våld** för att de ska **aktiveras "mot naturen"** och då de ej har rätt spänning kan **stämbandssår och -knutar bildas.**

Tungmassage och **tung-gymnastik** med ordentlig streching **återger talorganen sin funktion.** Massage av av tungan, återger talorganen sin funktion. Massage av käk- och nackmuskulaturen hjälper även till, men det är av stor vikt, att stressorsaken undanröjs eller blir möjlig att bearbeta på ett konstruktivt sätt, för att kroppen ska kunna återfå fysisk och psykisk balans.

Hur ska man då komma tillrätta med de problem som följer med symtomet "stresskäke", d v s sammanbitna käkar?

Stress och bekymmer ger besvär. Alltså tala med eleven om detta och försök att komma fram till en lösning även på grundorsaken till besvären.

Följande symtom är vanliga:

- tungspetsen i överkäken (mot hårda gommen),
- viss ömhet i nacken och ansiktsmuskulaturen.

Dessa symtom ger

- i svåra fall
  skador på stämbanden i form av sår och knutar

- i lätta fall
  trötta muskler, benämnd phonasteni dysphoni, rösttrötthet med symtomen:

  . man kan ej tala, "tappar rösten".

Radikala, men relativt enkla åtgärder måste vidtagas. Vissa av dessa åtgärder kan vem som helst själv genomföra med gott resultat. Andra måste genomföras under kunnig persons ledning.

Man måste återgå till det naturliga sättet att använda talorganet. För att lyckas därmed, måste man känna till något om talorganens uppbyggnad och funktion.

Vad har gått snett?

Det är ingen fysisk skada, ingen tumör, ingen infektion, utan VARNINGS-SIGNALER!.

Fel stress ger sammanbitna käkar och tungan i överkäken, tryckt mot gommen.

När tungan välvs fram och upp ur svalget, åker hakan nedåt/inåt och det fungerar som ett roterande hjul.



TANDGNISSEL

Som en följd av den hårda sociala och/eller ekonomiska situation, som många befinner sig i, så tillhör nästan hälften av den vuxna befolkningen, ofta omedvetet, gruppen tandgnisslare eller tandpressare.

När käkarna pressas ihop, intar tungan ett läge för att svälja och ligger således långt bak.

S N A R K A R E

Snarkare har redan **tungroten långt bak.**

Stämbanden hänger som "hängmattor".

Tungan trycker till struplocket, så det blir mycket liten plats för luften att passera.
Struplocket vibrerar - fladdrar.

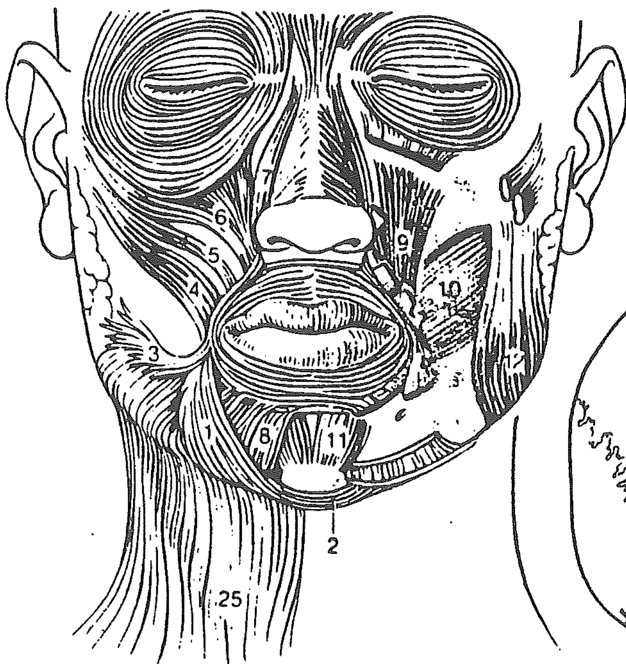
Snarkaren är färdig att kvävas allt emellanåt, när han snarkar för mycket, d v s när tungan åker för långt bakåt.

K N A R R

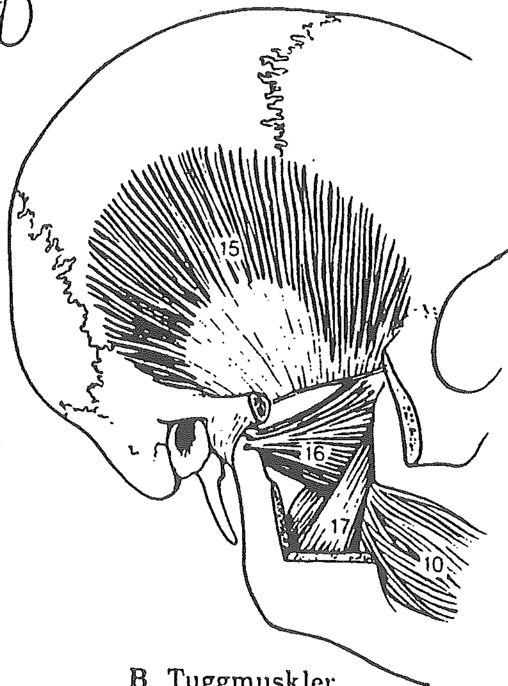
Personer med s k "knarr" på stämman kan även de befrias från detta med denna metod, då knarr beror på för långa stämband.

Metoden ger anmärkningsvärda förbättringar enl. Tekniska Högskolan, som mätt resultatet med särskilda instrument.

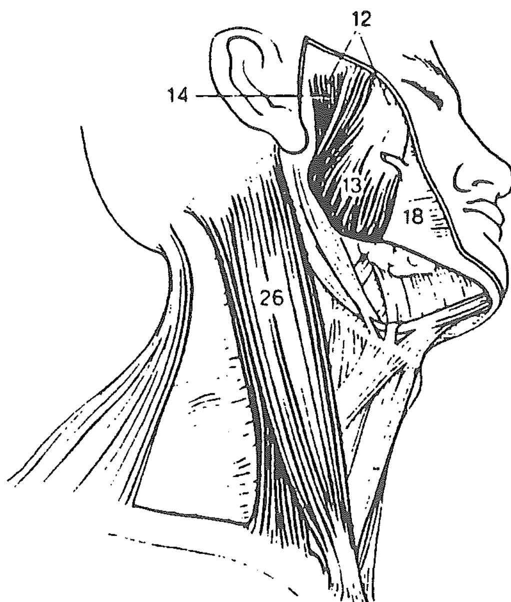
Försöket skedde efter remiss från Danderyds Sjukhus, på en patient med svår knarr.



A Ansiktsmuskulatur framifrån



B Tuggmuskler



C Huvud- och halsmuskler från höger och underifrån





R Ö S T - T E K N I K

OBS! På tio gånger lär man sig "mycket" genom att lära sig var tungan ska ligga, men vill man lära sig hela metoden, med placeringen av ljuden och klangen m m, då räcker ej detta på långa vägar.

Vad stödet innebär kan man tala om redan de första gångerna. Stödet runt midjan och sambandet midja - bukmuskler - tungspets.

Vad är tal? (enl. Bra Böckers uppsl.bok).

Talet sammansätts av ljud, som uppstår när en luftström från lungorna passerar den slutna röstspringan (glottis).
När dess sammanförda kanter, stämbanden, tvingas isär försätts de i vibration. Det bildas en stämbandston, vars tonhöjd och styrka bestäms av styrkan hos luftströmmen och spänningen i stämbanden.

Har luftströmmen fri passage genom ansatsröret bildas ett vokalljud. Detta får olika klangfärg och sin definitiva karaktär genom att tungan, gomseglet och läpparna förändrar ansatsrörets storlek och form och därmed också dess resonansegenskaper.

Konsonantljuden bildas i regel genom att passagen genom ansatsröret för ett kort ögonblick starkt förträngs eller helt spärras.

Falsk-sång, trots musikalitet.

Elever, som sjunger falskt trots musikalitet och vetskap om att hon/han ej gjort det förut, bör undersökas med tanke på följande möjliga orsaker:

- kraftig bakreflex,
- dåligt eller inget stöd.

Genom tungrörelsen sluts stämbanden aktivt och kraftigt.

Du ska ej sluta stämbanden genom att klämma ihop dem, utan genom att **tungrörelsen sträcker ihop dem.**
(Se Stresskäke sid 31)

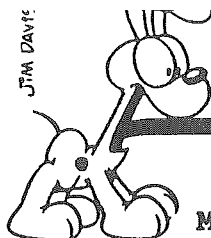
Genom tung-gymnastiken kommer stämband, som förslappats och blivit för långa, att återfå sin vitalitet genom den "streching" och genomblödning, som dessa övningar ger talorganet.

Genom tung-stödet möjliggöres den sträckning av stämbanden som "lyfter" dem.

Tungan måste framåt när man tar vokalen. Detta sträcker upp stämbanden. Annars måste stämbanden slutas på annat sätt - och alla dessa andra sätt är felaktiga.

Tungrörelsen lyfter stämbanden - som ett instrument. När du reser dig upp, till sittande eller stående, ska tungan alltid vara på plats = beredd! - och tungstödet kopplat till magstödet. (Sug på tungan).

Du kan aldrig överträna tung-gymnastiken.
Tungryggen fram!





M A S S A G E   A V   T U N G A N

görs alltid före tungövningarna och ibland krävs extra massage mellan tungövningarna.

Använd frottéhandduk:

- sitt något framåtlutad,

- tag tungfäste och välv fram tungan.
  Sträva efter så platt tunga som möjligt!
  Kontrollera i spegeln.

- Tag med båda händernas tummar och pekfingrar tag i tungans sidor.

- Förflytta taget och arbeta dig växelvis längre och längre bakåt

- allt under det att du försiktigt välver och drar fram tungryggen.
  Håll kvar tungspetsen bakom nedre framtänderna.

- Håll kvar tungan med ena handen och massera tungryggen så långt bak du kan längs åsen.
- Fortsätt att försiktigt, men bestämt, dra tungan upp ur halsen.
  Tänk dig att du drar upp en hink ur en brunn.

  Arbeta mot reflexen!

Tungmassagen kan även göras samtidigt med tung-gymnastiken Li Le Lä La, mellan varje moment.

Dessa tungsträckningar och dragningar

- är enkla att utföra,
- är alltid av godo, men
- ska aldrig utföras med överdrivet våld.
  Tänk på att tänderna är vassa och att "mjukt men bestämt" ej utesluter varandra.

Börja lektionerna med detta - först och främst - **tungan upp ur halsen!**

Försök få grepp långt inne på tungan.
När Du känner Dig trött ska Du dra i tungans mittparti och bredda den.
Massera!

T U N G - G Y M N A S T I K

Den pedagog som ska leda dessa övningar måste ha "öra" för rösten och känna inom sig, vilka fel eleven gör och måste kunna höra skillnaden på

- när en sångare sjunger "ut ur sig" och
- när rösten "stannar inne i huvudet".

Tonen måste ligga "utanför" sångaren.

Dessa övningar ger det tekniska medvetandet.

Tänk dig ett "magnetfält" vid underkäkständerna, som drar tungan framåt.

Eleven intar till en början en riktig stående eller sittande ställning och fattar taget på kindknölarna, med tummarna, för att lyfta hela skelettet i ansiktet.

Sträck tungan i en kraftig båge mot undre framtänderna för varje vokalljud.

När tungryggen når övre framtandsraden, vänd tungspetsen uppåt, utan att glida bakåt med tungroten. Dra gommen uppåt.

Gör övningarna kraftigt och bestämt - AKTIVT! Känn kopplingen till bukstödet.

Sjung övningarna som vanligt, men ge akt på "tungarbetet" och att eleven alltid sätter an även de högsta tonerna väl "fysiskt" förberedda och mentalt sett "uppifrån".

Li	Le	Lä	La
Ni	Ne	Nä	Na
Di	De	Dä	Da
Ti	Te	Tä	Ta

Drag inte enbart gommen, utan drag hela skelettet i överkäken.

Tänk på rytmen i tungrörelsen - i vändningen från "L" till "i".

Ordentligt stöd! Kan vara svårt att hitta snabbt.

Sluta ej vokalen för tidigt.
Det finns ingen konsonant utan en vokal.
Vokalen har sin givna form i den skärm som bildas med hjälp av tungspets-stödet.

Tag tungstöd och välv fram tungan ordentligt innan du går upp med tungspetsen bakom övertänderna.
Upp med gommen och drag i vinklarna. LE!!

Förbered "triangeln" förklara muskelarbetet, som hör till varje vokal.
Kontrollera att tungspetsen finner fästet vid tänderna exakt och snabbt. Träna denna vändning.

Tungspetsen skall alltid befinna sig mot underkäkständerna i vila och vid vokalbildning, utom vid konsonanterna L, N, D, T, R och SCH.

L, N, D, T, R och SCH tas med tungan placerad vid övre framtänderna.

Arbeta emot bakreflexen!
När du går direkt ned till underkäkständerna med tungspetsen - för att ta vokalen - då ligger stödet som högst.

KOM IHÅG! "Ä" och speciellt "a" behöver ett väldigt lyft, eftersom de ska så långt <u>fram</u> - ej ned i halsen. De flesta sångare har besvärligt med dessa vokaler då vokalerna tas för långt bak, varvid tungan stänger till och begränsar utrymmet i halsen.

Tag tungspets-fästet vid varje moment. Underkäken svänger ned, in och under och du skjuter fram överkäken och tungryggen, så att tungan skickar vokalen framåt och uppåt.

Om eleven inte "kommer upp", låt henne/honom ta greppet runt lårens insida, eller sätt fingertopparna mot bröstbenet.

Ett annat sätt att hjälpa till, är att sitta på en handduk och genom att dra rakt upp i handduken, så får man bäckenet att "lyfta", samtidigt som benen säras.

Kommer inte "a":na på plats - tag "tumgreppet" och "bredda".

Samordningen kan vara svår att erhålla - men går att klara med övning. TRO ATT DU KAN!

Vid stress, förkylning och trötthet ligger gommen för lågt, tungan ligger för långt bak med tungspetsen i överkäken och stämbanden är slappa.

Arbeta med hög sträckt tungrot och gom. Tungsträckningar rensar stämbanden från slem och ökar salivavsöndringen.

Torr i munnen? **Drick vatten!**
Kan vara torrkatarr - sök läkare. Undersök även luftfuktigheten i de rum där Du bor eller arbetar.

Är du hes i början, så är det ett symptom på att gommen sjunkit ned.

Den oförlösta gäspen ligger som ett tak, som kan öppnas uppåt vid främre gommen.

Tungryggen ska framåt med kraft - och direkt, som en uppföljning av varje vokal.

En kraftig bakreflex kan hindra tungspetsen att nå den undre tandraden. Använd handduken och drag fram tungan.

Arbeta!! Ansiktsmusklerna måste arbeta även de.

Lyft ansiktsskelettet! Koppla stödet via tungspetsen! Drag "väggen" uppåt. Upplev att du liksom följer en vägg.

Läs först övningen vågrätt (som den står skriven), därefter lodrätt (Li, Ni, Di, Ti osv). Glöm ej tumgreppet som lyfter skelettet i kindkotorna - vid behov.

Li´ i´ i´ i´ i´ i´ i´ i´ osv. med ljudstötar. Glöm ej tungarbetet vid dessa övningar. Tungan ska tydligt följa med framåt på varje "i".
Dessa övningar är oerhört effektiva och riktiga genomkörare för talorganets alla muskler.

I och med att tungan hålls långt framsträckt, så blir tungroten hög och då kommer du upp väldigt nära väggen. Därför är det möjligt att få höga och säkra höjdtoner när man sjunger på detta sätt.

Om tungan har ordentligt stöd, så hjälper den till att skjuta upp skelettet.

B r e d d a ! !

Hjälp till med fingrarna omedelbart vid sidan av näsvingarna, under kindkotorna, särskilt vid "ä" och "a", för att få fram den räta linjen i "triangeln", (från kindkota till kindkota). Detta hjälper tungryggen att falla framåt.

Tryck skelettet uppåt - utåt.

Dra vokalen i "väggen"! Skelettet uppåt!

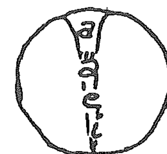
Allt ska vara med i övningen - muskler i kropp och ansikte, gom - allt!

Detta ger en kraftig genomblödning och VITALITET i hela instrumentet, vilket är en förutsättning för en medveten och frisk röst.

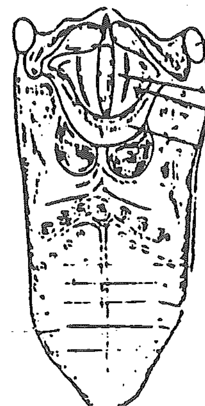
Nöj dig aldrig med att du är "risig". I så fall har du ingen eller fel TEKNIK! Då har du alltid tungan fel!

Ji Je Jä Ja
Gi Ge Gä Ga
Ki Ke Kä Ka
NGi NGe NGä NGa

Tänk Ii Ie Iä Ia



Gör övningarna både vågrätt
och lodrätt.



Lyft innan du tar övningen.
Fyll på underifrån.

Kom ihåg! "J, G, K och NG"
kräver extra plats.

Drä upp mot "väggen".
"NG" utläses med "äng"-ljud.

Markera så att du känner att tonen går in bakifrån och närmar sig - och så ska tonen följa med tungan fram.
Ligg högt! LE!

Tänk på triangeln, så kommer du igenom "masken" på "Ja", där "J" förvandlats till "I".
Starta i tal-tonstyrka. Känn placeringarna.
Välv fram tungan för varje vokal. Stöt uppåt!

Tänk "i" när Du säger "j".
Här har Du två vokaler efter varandra. Då måste Du påskynda "taket" och musklerna en andra gång.

OBS! Om Du tar "j" måste Du ta den med käken, men tar Du "i" har Du allt placerat och kan ha kvar öppningen i "tredje ögat". Se triangeln ovan.

Förbered vokalen genom att lyfta och dra uppåt.

För att få rum med "(J)I-i" krävs extra lyft.
Arbeta Dig "igenom väggen". Tonen ska in i "tredje ögat".
Dra upp. Bredda.
Placera tonen utanför Dig själv!

Konsonanten tillhör vokalen - inte tvärtom! Det finns ingen konsonant utan därtill hörande vokal - före eller efter.

För att ge plats åt dessa konsonanter + vokalen, krävs ett extra lyft. Dra upp!
Var noga med placeringarna i triangeln.

"G" och "K" placeras ofta felaktigt i struphuvudet, varvid det uppstår en glottis på stämbanden. För upp dessa konsonanter till den tillhörande vokalens plats på tungan. Se ovan.

T-di	T-de	T-dä	T-da	Utläses Te-di osv.
G-di	G-de	G-dä	G-da	
K-di	K-de	K-dä	K-da	

Arbeta intensivt med ansiktet. Huden får ej vara torr och stel (eller kall):
Smörj med något och håll den mjuk.

D-di utläses Ge-di med snärt på "i".
Gör en paus mellan "Ge" och "di".

Lyftet i stödet ger lyftet i skelett och gom - musklerna utvändigt och gommen invändigt.

K-di utläses Ke-di, i övrigt som ovan.
Hjälp gärna till med fingrarna i vinkeln vid näsvingarna.
Lyft uppåt - nedåt.

Ha hela tiden triangeln i åtanke för att få upp tonen i "masken" och "komma igenom".

Kri-ji	Kri-gi	Kri-ki
Kre-je	Kre-ge	Kre-ke
Krä-jä	Krä-gä	Krä-kä
Kra-ja	Kra-ga	Kra-ka

OBS! "i" vid "j". Utläses Krrrí ---- (j)ii.

Tryck inte på "krr". R-et får inte ligga för långt bak.
Lägg den längst fram i kanten.
Ju närmare kanten Du kommer med tungspets-"r"-et, desto mindre jobbigt blir det.

Tänk på att torra slemhinnor inte klarar stämbandens behov av smörjning vid hårdkörning.
Bjud på vatten eller tag Mucidan vid paus i arbetet.
OBS! Läkarkontroll.

Hi	He	Hä	Ha	
Hå	Ho	Hu	Hy	Hö

Övningarna utföres med långt vokalljud Hiiiiii, Heeeeee osv, med legatobåge.

Markera ej "H". Låt det utgöra ett lyft för vokalen så undviker Du "hals".

Hi-i He-e Hä-ä Ha-a
Hå-å Ho-o Hu-u Hy-y Hö-ö

Utläses Hi - iiiiii. Varierat med Hi-i-i-i-i-i-i.
Rör tungan.

Hi-i-i-i-i-i He-e-e-e-e-e-e Hä-ä-ä-ä-ä-ä-ä osv.

Arbeta kraftigt med stödet.
Rör tungan - det kommer fler vokaler. Låt det verka som en skärm som Du skickar iväg.

Starta ej långt bak. Då kan Du behärska frasen ända till slutet, utan att stödet går förlorat.
Tungan fram. "Hi" - rakt upp! Lyft skelettet.

I detta system ligger inte "i, e, ä, a" på tungan från spetsen och ner i halsen, utan

alla ljuden ligger långt fram i munhålan och tas genom att tungryggen kommer framåt mot övre tandraden och breddas.

Börja ex.vis "Ki Ke Kä Ka" i lugn talröst och känn in placeringarna.

Mo-mi Mo-me Mo-mä Mo-ma Utläses mo-miiiii.. osv.
Mo-må Mo-mo Mo-mu Mo-my
Mo-mö

M-bi M-be M-bä M-ba Utläses m-biiiii... osv.
M-bå M-bo M-bu M-by
M-bö

Kom igenom! Lyft skelettet!

Mi-i Mi-e Mi-ä Mi-a
Mi-å Mi-o Mi-u Mi-y
Mi-ö

Varje gång vokalen markeras på tungan, ska den markeras i sin muskel i triangeln, med ett lyft och en tungrörelse framåt-uppåt.

Drag i väggen! Tungrörelsen! Fram med tungan!
Bekämpa bakreflexen!
Tungan ska flyta framåt!

I-mia E-mia Ä-mia A-mia
Å-mia O-mia U-mia Y-mia
Ö-mia

Vänd gärna på övningarna och gör dem från andra hållet.

Vo-vi Vo-ve Vo-vä Vo-va
Vo-å Vo-vo Vo-vu Vo-vy
Vo-vö

Kom ihåg! "a" får inte ligga långt bak. Lyft!

Bo-bi	Bo-be	Bo-bä	Bo-ba	
Bo-bå	Bo-bo	Bo-bu	Bo-by	Markera! Dra uppåt!

Po-pi	Po-pe	Po-pä	osv

I-mia	E-mia	Ä-mia	A-mia
Å-mia	O-mia	U-mia	Y-mia
Ö-mia			

I-len	E-len	Ä-len	A-len	Kom ihåg "a"! Framåt!
Å-len	osv			

I-di	I-de	I-dä	I-da	Viktigt! VAR GLAD! LE! Föreställ Dig att Du ser var "I-da" ligger. Övningen består av "I(Hi) + di-de-dä-da osv.
I-då	osv			

I-bla	E-bla	Ä-bla	A-bla
Å-bla	O-bla	U-bla	Y-bla
Ö-bla			

Här Lär Där Svär Kär

Säg varje ord med en lång vokalbåge. Tänk uppåt! Lyft! Bredda!

Ada	Åda	
Bada	Båda	
Alen	Ålen	
Mala	Måla	Stäng ej munnen mellan övningarna.
Tala	Tåla	
Hava	Håva	
Saga	Såga	
Laga	Låga	Känn noga efter vad Du gör! Medvetandegör placeringarna!
Maka	Måka	
Braka	Bråka	

Den röda räven rev en annan räv. Texta tydligt, stavelsevis - Den rö-da rä-ven ...

Greta grät, när hon släpade och slet. Öva varje dag! "o" ska dras ovanför "ä".

Väverskan vevade fram väven. Näten slöts allt tätare kring maneten. Vä-ver-skan ve-va-de

Lava-art	Trä-ask	Trä-ull	Trä-åder
By-ar	Ry-ar	By-a-del	
Snö-ar	Sjö-ar	Sjö-älv	Sju-ar-mad
Snö-y-ra			

Gnu-ungen små-åt di-ande. Gör dessa övningar långsamt.

Si-ci-li-ana-ren i-akt-tog du-el-len.

Sirikit, drottning av Siam.

Outtalade önskemål.

En icke oäven teori.

Tvetydigt siade Sibyllan eller Pytian i Delfi.

Isis var Osiris syster, enligt Egyptisk mytologi. Arbeta uppåt hela tiden!

Palestrina - den medeltida kyrkomusikern, har skrivit nittiotre mässor.

Ny-Isländskan har ett specifikt, ålderdomligt ideom.

I ett runt fönster hade frosten spunnit hundratusentals trådtunna mönster.

Ut! Rut. Vet hut, Knut! Slu-u-ut!

i,e,ä,a med kraft på skalans toner uppåt.

FÖRSTA LEKTIONERNA

Gå igenom fysiken, hållning, muskler osv. och beskriv metoden.

Känn på käkarna. Stresskäke övertygas.

Arbetsmoment: 1. Käksträckning - vidga käkarna.

2. Ligg på sidan osv.
Gäspen, ryggen 1 - 4,
till och från sängen.

3. Rygläge.
Tungan långt fram,
räkna vid andning.

A - Känn på käkarna det första Du gör. Kontrollera lyftarmusklerna, ansiktsmusklerna och nacken.

- Ömhet på dessa punkter - bevis på stresskäke.

- Presentera instrumentet och metoden.

- Varför har eleven ont just här?

- Då tungan pressas långt bakåt, bildas ett tryck på nackpartiet.

Se "Gäspen" (sid 24). Intag gäspställning med sträckta käkar och hoppressade fingertoppar.

B - Tungmassage.

- Många blir av med huvudvärk genom tungmassage och tung-gymnastik.
Övningarna flyttar fram hela talapparaten.

- Genom tungstödet "kontaktas" kroppen.

- Barn, som stiger upp utan att sträcka på sig, blir oftast hesa. De stiger ju upp med avslappade, sömniga stämband och ska sedan prata.
Samma gäller då naturligtvis även vuxna.

När man stiger upp, så ska kontakt tas med undre tandraden och "stödet" kopplas. Detta är rätta sättet att starta rösten.

Tungan måste föra tonen framåt.

C - Gör en ordentlig genomgång av "stödet".,
Tungans placering (magnetpunkten), bred tunga, lyftet osv.

Även under väntan - på replik eller sånginsats - ska man förbereda sig genom att kontakta undertänderna och koppla stödet.
Detta kan aldrig övertränas!

D - Tung-gymnastiken

Utför övningarna i tung-gymnastiken i den ordning som de kommer i kapitlet.

- Ställ dig mitt emot eleven och se hur tungan ser ut innan du startar terapin

- Låt eleven gäspa, ta tungstöd och försöka välva ut tungan.

- Känn på käkmuskulaturen, gör tungmassage.

- Skriv kortet. (De första övningarna och triangeln.)

- Förklara bilden med vinkeln (triangeln) och varför vingarna finns med i bilden.

- Rita upp placeringen av "i, e, ä, och a".
  Gör som vingar för att visa att vokalerna måste föras fram och ut med en tungrörelse.

  Förklara varför denna tungsträckning måste ske.

- Förklara: att en vuxen person, som behöver tunggymnastik, måste lära sig,

  . att tungan ska tänjas och dras framåt i sin bakre del, så långt det går och
  . att den ska "fylla" upp, till hårda gommen.

Rösten måste upp i huvudklang. Hitta triangeln.

Det måste finnas Huvudklang, Bröstklang och Bottenklang för att erhålla "Flygelklang".

Bakreflexen måste övervinnas och du måste bygga upp triangeln däruppe.

Lärare, som är trötta, utnyttjar ej huvudklangen. Man måste återfå den huvudklang, som man får till skänks när man mår bra.

I huvudklangen ligger skrattet - och mår du bra går alltid skrattet upp i huvudet.

Glada människor får behålla sina sångröster långt upp i åren - och de står alltid och ler. Leendet lyfter masken.

FÖLJANDE LEKTIONER

Upprepa föregående.

Tunggymnastiken: Li Le Lä La.

Upplev att du följer en vägg. Tungan långt fram. Hög tungrot.

Hjälp till att lyfta skelettet.

Stöd tungan mot framtänderna, skjut upp skelettet, bredda munnen. Hjälp till med tummarna i vinkeln vid kindbenen.

Förklara "lyftet".
Visa triangeln.
Förklara "vinkeln", annars blir det för mycket hals.

Förklara - att alla "j" ska vara "i" och
- att "i" ligger nära "väggen".

Övn. i - i - ji i - i - je i - i - jä i - i - ja	Försök att följa med och "få upp" muskulaturen. Starta med stödet - tunga och stöd koordineras.
Övn. gi ge gä ga	Görs till att börja med i vanlig taltonstyrka. Känn placeringarna i munnen.

Förklara svårigheterna med "g" och att om man ej lyfter upp g, k och ng till vokalens plats på tungan, så drar man istället ner vokalen i halsen till glottis' plats.

Det finns ingen konsonant utan tillhörande vokal.
Konsonanten tillhör vokalen - inte tvärtom!

Det måste finnas en väl förberedd vokal i en konsonant.

Lär dig känna ett "utrymme" över och under en vokal-form. Öva i, e, äa, a.

Känn att du tar konsonanten "utanför" vokalen och att den åker ut före vokalen.

Lär eleven hitta i klangrummet. Gå igenom
. Bottenklang,
. Bröstklang,
. Huvudklang
och att dessa erhålles genom att "hålla undan" = dra fram placeringen och höja gom och överkäke. LE!

Vid sång ska man endast dra en aning mer.

Rösten skjuter du iväg med stödet och du får aldrig sjunka ihop i bröstbenet (mikrofonartister), även om du inte heller ska stå och brösta dig onaturligt.
Det finns ett slags "bröststöd" och därför måste man akta på att bröstet kommer med i klangen. Brösttonen förstärker huvudtonen. Käken måste "falla" för att du ska komma åt detta.

Sträckning på morgonen (som en katt).
Ta hela sträckningsproceduren i sängen, inklusive tungsträckningarna.

Massera tungan.

DIVERSE ANTECKNINGAR OCH FRÅGOR.

1. Vilka, ej medicinska, grundfel kan ha orsakat besvären?

   * fel användning av organet, rent funktionellt:
     . skrik, "sång",
     . fel huvud- och kroppsställning.

   * fel yttre villkor t.ex.
     . telefonluren kläms fast under hakan (huvud- o. kroppsställning),
     . hakan mot bröstet,
     . tungan neddragen i halsen p g a stress.

   Vilka följder kan dessa fel orsaka:

   * heshet, som förutom att den måste läkas ut, ger stress p g a de problem som följer därmed,

   * snedbelastning av struphuvudet utgör ett allvarligt funktionshinder om den blir långvarig (en ovana),

   * om tungan tillåts "ligga kvar i halsen",

     så uppstår en krampsituation, Phonasteni Dysphoni, som låser hela talapparaten, framförallt struphuvudets rörelser,

     eller uppstår knutar och sår på stämbanden. (Lyftarmuskulaturen låses.)

2. Vilken verkan har tungrörelserna - uppåt/framåt - på talorganet?

   När instrumentet "rätats ut" så mycket som det går, måste muskulaturen återställas i funktionsdugligt skick för att stämbanden ska kunna fungera normalt.

   Detta kan endast göras via lyftarmuskulaturen - utan vilkas funktion "hoptryckarmusklerna" inte kan arbeta.

   Samtidigt som struphuvudets "yttre" muskler (de som har ena muskelfästet utanför struphuvudet) återställs i sin funktion,
   så tränas de inre med vokalövningarna i samband med tunggymnastiken.

Svår trötthet, men även stress, psykisk press, sorg, depression och återhållen gråt, "sätter sig bokstavligen som en klump i halsen" och ger sig till slut till känna på många sätt i form av

- heshet (Phonasteni)
- knutar och sår på stämbanden
- smärta i nacken
- smärta i skulderbladen
- smärta i struphuvudet
- kramper i struphuvudet. Vid kramper i struphuvudet och dithörande muskler kan man tappa rösten, Phonasteni Dysphoni.
  (Phonasteni, rösttrötthet, Dysphoni, röstförsvinnande).
  Om stämbanden blir såriga försöker kroppen att skydda dessa genom att använda de falska stämbanden och då kan dessa kramper uppkomma.

Förutom den rena tunggymnastiken, som då ska återställa muskulaturen och nervbanorna i underkäke och hals (drygt 30 muskler), så fordras en omprogrammering och träning av hela talorganet för att återställa rösten till fullt utnyttjande.

På samma sätt, som vi genom viljeinriktad träning kan fininställa nerver och muskler till att på flera meters håll, med en pil, träffa "oxögat" på en Darttavla, så kan vi ställa in talorganet att lägga talrösten och sången på rätt ställe, även om vi symboliskt säger att dessa ska ligga "någonstans utanför kroppen, snett ovanför pannan".
Dessa symbolbilder hjälper oss att ställa in kroppen för maximalt utnyttjande av våra "resonanslådor", för att nå vårt mål.

OBS!
Det är mycket viktigt att orsaken till elevens röstbesvär utreds och analyseras och att allt psykiskt som, ligger bakom mycket av röstbesvären, undanröjes.

Sorg och bekymmer kan i åratal finnas kvar i käkar, tunga och halsmuskulatur, även om man senare mår bättre och ej riktigt kan förstå, varför man inte längre har den tal- och sångröst, som man hade tidigare.

En betryckt elev får all sin sorg och stress koncentrerad i käkar och tunga. Här gör tungmassagen otrolig nytta. Den förlöser spänningar ända ner i tungroten och märkligt nog - därmed i kroppen i övrigt